

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยในเขตจังหวัดนครพนม รวบรวมข้อมูลจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุระหว่าง 14-24 ปี ซึ่งมารับบริการตรวจหลังคลอดที่แผนกวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลนครพนม โดยวิธีศึกษากลุ่มตัวอย่างระหว่างเดือนเมษายน 2541 - มิถุนายน 2541 จำนวน 121 คน ผลการศึกษาได้นำเสนอเรียงตามลำดับ ในรูปตารางประกอบการบรรยาย ดังนี้

- 4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย
- 4.1.2 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย
- 4.1.3 ภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย
- 4.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

4.1 ผลการวิจัย

4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

ผลการศึกษาพบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21-24 ปี ร้อยละ 48.8 รองลงมาร้อยละ 39.6 มีอายุอยู่ในช่วง 18-20 ปี และร้อยละ 11.6 ซึ่งมีจำนวนน้อยที่สุด มีอายุอยู่ในช่วง 14-17 ปี ในด้านสถานภาพสมรสพบว่า ร้อยละ 55.4 จดทะเบียนสมรส ร้อยละ 44.6 ไม่ได้จดทะเบียนสมรส สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 59.5 รองลงมาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 28.9 อนุปริญญา ร้อยละ 5.8 ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 3.3 และระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีเพียงร้อยละ 2.5 หญิงหลังคลอดเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธคือร้อยละ 95.0 มีเพียงร้อยละ 5.0 นับถือศาสนาคริสต์

เมื่อพิจารณาด้านอาชีพและรายได้ พบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยประกอบอาชีพเกษตรกร (ทำนา-ทำสวน) มากที่สุดร้อยละ 51.2 รองลงมาเป็นแม่บ้าน ร้อยละ 33.1 อาชีพรับจ้างร้อยละ 8.3 ประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 5.8 ส่วนการประกอบอาชีพรับราชการมีเพียงร้อยละ 0.8 เช่นเดียวกับประกอบอาชีพพนักงานขายของ ร้อยละ

0.8 ส่วนใหญ่มีรายได้น้อยอยู่ระหว่าง 1,000-2,400 บาทต่อเดือน สูงถึงร้อยละ 60.3 รายได้มากกว่า 2,400 บาทต่อเดือนมีร้อยละ 39.7

ทั้งนี้เนื่องจากตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นกลุ่มที่ยังมีฐานะเศรษฐกิจที่ยังไม่พอเพียง สอดคล้องกับการศึกษานำร่องที่พบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ประกอบอาชีพเกษตรกรรม อยู่บ้านเฉยและพึ่งพิงครอบครัวบิดามารดาของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

ด้านการฝากครรภ์ พบว่าเกือบทุกคนมีการฝากครรภ์คิดเป็นร้อยละ 99.2 มีเพียงร้อยละ 0.8 ไม่ได้ฝากครรภ์มีจำนวนครั้งที่ฝากมากกว่า 4 ครั้ง ร้อยละ 90.1 ฝากครรภ์น้อยกว่า 4 ครั้ง มีเพียงร้อยละ 9.9 สถานที่ฝากครรภ์ มากที่สุดคือสถานีนามัย ร้อยละ 47.9 รองลงมาที่คลินิก ร้อยละ 29.8 และไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 22.3 ทางด้านความรู้คำแนะนำระหว่างตั้งครรภ์ ได้รับจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 45.5 รองลงมาได้จากแพทย์ 31.4 พยาบาลร้อยละ 20.7 จากบุคคลในครอบครัวและนักศึกษาพยาบาลร้อยละ 2.5 ผลการศึกษาส่วนนี้แสดงให้เห็นถึงการให้บริการจากสุขภาพ สถานบริการสุขภาพในชุมชน การเข้าถึงบริการเกิดขึ้นได้มากที่สุดที่สถานีนามัย ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะและความเป็นอยู่ของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระดับครอบครัวมีรายได้น้อย

ด้านการได้รับคำแนะนำหลังคลอด ส่วนใหญ่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้รับจากมารดาตัวเองมากที่สุด ร้อยละ 56.2 รองลงมาจากพยาบาลร้อยละ 33.9 ได้รับจากญาติพี่น้องร้อยละ 5.0 ได้รับจากแพทย์ร้อยละ 3.3 และมีเพียงร้อยละ 1.7 ที่ได้รับจากมารดาสามี จากการศึกษาพบว่าจำนวนสมาชิกในครอบครัวของหญิงหลังคลอดมี 5 คนขึ้นไปมากที่สุดร้อยละ 81.8 รองลงมาสมาชิกมีน้อยกว่า 5 คน มีเพียง ร้อยละ 18.2 หลังคลอดบุตรส่วนใหญ่พักอยู่กับมารดาและสามีร้อยละ 79.3 พักอยู่กับสามีเพียงลำพังร้อยละ 17.4 และพักอยู่กับมารดาสามีและสามีน้อยที่สุดร้อยละ 3.3 ชนิดของครอบครัว มีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย ร้อยละ 82.6 ครอบครัวเดี่ยวร้อยละ 17.4 จะเห็นได้ว่าลักษณะครอบครัวของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีลักษณะที่แสดงออกถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเครือญาติที่มีการดูแลช่วยเหลือเกื้อกูล จึงมีความเป็นอยู่อย่างครอบครัวขยายมากกว่าครอบครัวเดี่ยว รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางประชากรและสังคม (N=121)

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน (N=121)	ร้อยละ
อายุ		
14 - 17 ปี	14	11.6
14 - 20 ปี	48	39.6
21 - 24 ปี	59	48.8
สถานภาพสมรส		
จดทะเบียน	67	55.4
ไม่ได้จดทะเบียน	54	44.6
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	4	3.3
ประถมศึกษา	72	59.5
มัธยมศึกษา	35	28.9
อนุปริญญา	7	5.8
ปริญญาตรีขึ้นไป	3	2.5
การนับถือศาสนา		
พุทธ	115	95.0
คริสต์	6	5.0
อาชีพ		
ค้าขาย	7	5.8
รับจ้าง	10	8.3
เกษตรกร	62	51.2
แม่บ้าน	40	33.1
รับราชการ	1	0.8
พนักงานขายของ	1	0.8
รายได้ต่อเดือน (บาท) เกณฑ์ครอบครัวรายได้ไม่น้อยมีรายได้ 1,000-2,400 บาท/เดือน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม, 2539)		
1,000 - 2,400	73	60.3
> 2,400	48	39.7
การฝากครรภ์		
ฝากครรภ์	120	99.2
ไม่ได้ฝากครรภ์	1	0.8

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางประชากรและสังคม
(N=121) (ต่อ)

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน (N=121)	ร้อยละ
จำนวนการฝากครรภ์		
< 4 ครั้ง	12	9.9
≥ 4 ครั้ง	109	90.1
สถานที่ฝากครรภ์		
สถานีนอนามัย	58	47.9
คลินิก	36	29.8
โรงพยาบาล	27	22.3
การได้รับความรู้ คำแนะนำระหว่างตั้งครรภ์ได้จาก		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	55	45.5
แพทย์	38	31.4
พยาบาล	25	20.7
บุคคลในครอบครัว, นศ.พยาบาล	3	2.5
การได้รับคำแนะนำหลังคลอดได้รับมากที่สุดจาก		
มารดา	68	56.2
พยาบาล	41	33.9
มารดาสามี	2	1.7
แพทย์	4	3.3
ญาติ พี่น้อง	6	5.0
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
น้อยกว่า 5 คน	22	18.2
5 คนขึ้นไป	99	81.8
หลังคลอดบุตรพักอยู่กับ		
สามี	21	17.4
มารดา และสามี	96	79.3
มารดาสามี และสามี	4	3.3
ชนิดของครอบครัว		
เดี่ยว	21	17.4
ขยาย	100	82.6

4.1.2 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

4.1.2.1 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด โดยหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติทุกวันและเกือบทุกวัน คือปฏิบัติกิจกรรมได้ถูกต้องมีดังนี้ การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการขับถ่าย การป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ การดูแลตนเองให้ได้รับอากาศ น้ำ อาหารที่เพียงพอ การรักษาความสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ส่วนกิจกรรมที่มีการปฏิบัติระดับปานกลางหรือมากคือปฏิบัติกิจกรรมได้เหมาะสม ได้แก่ ปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อรักษาสมดุลระหว่างการทำกิจกรรมและการพักผ่อน การส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด ตามลำดับ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ทั้งโดยรวมและรายด้าน

การปฏิบัติกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.
การดูแลตนเองโดยทั่วไป	4.04	0.38
1. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองให้ได้รับอากาศ น้ำ อาหารที่เพียงพอ	4.33	0.33
2. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการขับถ่าย	4.44	0.52
3. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อรักษาสมดุลระหว่างการกระทำกิจกรรมและการพักผ่อน	3.58	0.81
4. การปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	4.26	0.76
5. การปฏิบัติกิจกรรมการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่และสวัสดิภาพ	4.41	0.53
6. การปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด	3.20	0.73

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป ซึ่งมีทั้งหมด 6 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านการได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ

จากการศึกษา หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด คือมีการปฏิบัติตัวถูกต้อง โดยปฏิบัติกิจกรรมเป็นประจำทุกวันและเกือบทุกวัน ได้แก่ การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 100, อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อากาศถ่ายเทสะดวก ร้อยละ 95.9, ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว ร้อยละ 95.8, เดินรับอากาศบริสุทธิ์ในช่วงเช้าและรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา หมู เนื้อ ประมาณวันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ ร้อยละ 91.7, รับประทานอาหารประเภทผักวันละ 1 ถ้วย น้ำพริก ร้อยละ 76.9 รับประทานอาหารบำรุงร่างกายเสริมพิเศษ เช่น แengหัวปลี แengเลียง ต้มนม โอวัลติน นมถั่วเหลือง วิตามินต่างๆ ร้อยละ 43.3 รับประทานอาหารประเภทไข่ วันละ 1-2 ฟอง เพียงร้อยละ 28.1 ส่วนค่าคะแนนปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติค่อนข้างมาก คือปฏิบัติเหมาะสม ปานกลาง ได้แก่ รับประทานอาหารบำรุงร่างกายเสริมพิเศษ เช่น แengหัวปลี แengเลียง ต้มนม โอวัลติน นมถั่วเหลือง วิตามินต่างๆ ร้อยละ 36.1, คะแนนปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางคือปฏิบัติได้เหมาะสมน้อย ได้แก่ รับประทานอาหารประเภทไข่วันละ 1-2 ฟอง ร้อยละ 52.1, ปฏิบัติไม่เหมาะสมคือ ระดับคะแนนไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ได้แก่ รับประทานผลไม้ 5-6 ผลหรือ 4-5 ชิ้น ในแต่ละวัน ร้อยละ 59.6 รองลงมาคือ รับประทานอาหารประเภทไข่วันละ 1-2 ฟอง ร้อยละ 49.6 และรับประทานอาหารบำรุงร่างกายเสริมพิเศษ เช่น แengหัวปลี แengเลียง ต้มนม โอวัลติน นมถั่วเหลือง วิตามินต่างๆ ร้อยละ 28.9 รับประทานอาหารประเภทผักวันละ 1 ถ้วย น้ำพริกเพียงร้อยละ 9.1 ส่วนกิจกรรมที่หญิงหลังคลอดหลีกเลี่ยงและไม่ปฏิบัติเลย ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แก่ ต้มเครื่องต้มประเภทชูกำลัง เช่น กระเทียมแดง สปอนเซอร์ ไม่ปฏิบัติร้อยละ 97.5 ต้มชา-กาแฟ ไม่ปฏิบัติร้อยละ 95.0, สูดนมหรือได้รับควันทนุหรือไม่ปฏิบัติร้อยละ 8.10, รับประทานอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง, ผลไม้ดอง ไม่ปฏิบัติร้อยละ 75.2 และพบว่า หญิงหลังคลอดหลีกเลี่ยงการสูดควันทนุหรืออยู่ในที่แออัด ร้อยละ 86.8 อย่างไรก็ตามพบว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรับประทานอาหารหมักดอง เกือบทุกวัน เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง มากถึง ร้อยละ 19.6 ไม่หลีกเลี่ยงการสูดควันทนุหรืออยู่ในที่แออัด ร้อยละ 4.2 และร้อยละ 9.1 ไม่ได้ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยในการเดินรับอากาศบริสุทธิ์ช่วงเช้า การปฏิบัติกิจกรรมด้านการได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ มีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ ส่วนอาหารพบว่ายังมีการงดอาหารแสลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษานำร่องที่พบว่าการงดผักผลไม้ใน

ระยะอยู่ไฟ 2-4 สัปดาห์ สำหรับไข่เชื่อว่ารับประทานแล้วแผลจะหายช้าจึงต้องงด รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปด้านการได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ โดยจำแนกเป็นรายข้อ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง โดยทั่วไป	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ							
1.1 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.00
1.2 รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา หมู เนื้อ ประมาณวัน ละ 2-3 ช้อนโต๊ะ	87.6	4.1	7.4	0.8	0.0	4.78	0.60
1.3 รับประทานอาหารประเภทผักวันละ 1 ถ้วยน้ำพริก	74.4	2.5	14.0	2.5	6.6	4.35	1.21
1.4 รับประทานอาหารประเภทไข่วันละ 1-2 ฟอง	22.3	5.8	22.3	29.8	19.8	2.81	1.42
1.5 รับประทานผลไม้ 5-6 ผลเล็ก หรือ 4-5 ชิ้นในแต่ละวัน	13.2	7.4	19.8	29.8	29.8	2.47	1.36
1.6 รับประทานอาหารหมักดอง เช่น ผัก ดอง ผลไม้ดอง	10.7	8.9	1.7	2.5	75.2	4.21	1.45
1.7 รับประทานอาหารบำรุงร่างกายเสริม พิเศษ เช่น แงทัวปลี แงเลียง ตีมนม โอวัลติน นมถั่วเหลือง ไว ตามินต่าง ๆ	35.0	8.3	27.8	12.4	16.5	3.38	1.50
1.8 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	91.7	4.1	3.3	0.8	0.0	4.86	0.48
1.9 ดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง เช่น กระทิงแดง สปอนเซอร์	0.0	0.0	1.7	0.8	97.5	4.92	0.51
1.10 ดื่มชา-กาแฟ	0.0	0.0	1.7	3.3	95.0	4.90	0.53
1.11 สูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่	0.0	0.0	5.0	14.0	81.0	4.76	0.53
1.12 อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อากาศถ่ายเท สะดวก	92.6	3.3	4.1	0.0	0.0	4.88	0.43
1.13 หลีกเลี่ยงการสูดควันเขม่าหรืออยู่ ในที่แออัด	86.8	2.5	6.6	3.3	0.8	4.71	0.80
1.14 เดินรับอากาศบริสุทธิ์ในช่วงเช้า	87.6	1.7	1.7	5.0	4.1	4.63	1.03

2. ด้านการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติ

พบว่าการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = .52) โดยหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติกิจกรรมเกือบทุกวันและทุกวัน คือ ปฏิบัติได้ถูกต้อง ได้แก่ การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกทุกครั้งหลังจากขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ร้อยละ 100 รองลงมาคือการดูแลอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายในระหว่างอยู่ไฟวันละ 2 ครั้ง ร้อยละ 98.3 ดูแลไม่ให้เต้านมคัดตึงให้ลูกดูดนมหรือใช้เครื่องปั้มน้ำนมออก ร้อยละ 96.7 ถ่ายปัสสาวะทุกครั้งที่มีอาการปวดปัสสาวะและไม่กลั้นปัสสาวะร้อยละ 95.1 ฝึกขับถ่ายอุจจาระเป็นเวลาร้อยละ 80.2 ส่วนการใช้ผ้าอนามัยรองรับ ชั้บน้ำควาปลาไม่ให้เกิดไหลเปื้อนทุกวันนั้นมีเพียงร้อยละ 49.6 ซึ่งใกล้เคียงกับการสังเกตสี ลักษณะน้ำควาปลา ทุกวันมีเพียงร้อยละ 71.1 ส่วนกิจกรรมที่มีการปฏิบัติน้อยหรือไม่ปฏิบัติคือ การใช้ผ้าอนามัยรองรับ-ชั้บน้ำควาปลาไม่ให้เกิดไหลเปื้อนพบร้อยละ 46.2 ส่วนการสังเกตสี ลักษณะ และจำนวนน้ำควาปลา ร้อยละ 24.0 การฝึกขับถ่ายอุจจาระเป็นเวลาร้อยละ 7.3 โดยสรุปแล้วการปฏิบัติกิจกรรมด้านการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติมีส่วนน้อยที่ยังปฏิบัติไม่เหมาะสม ส่วนใหญ่หญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน และปฏิบัติได้ถูกต้อง

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปด้านการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติ โดยจำแนกเป็นรายข้อ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง โดยทั่วไป	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.
การการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติ							
1. ฝึกถ่ายอุจจาระเป็นเวลา	75.2	5.0	12.4	1.7	5.8	4.42	1.13
2. ถ่ายปัสสาวะทุกครั้งที่มีอาการปวด ปัสสาวะ และไม่กลั้นปัสสาวะ	93.4	1.7	1.7	1.7	1.7	4.83	0.68
3. ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภาย นอกทุกครั้งหลังจากขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	5.00	0.00
4. ใช้ผ้าอนามัยรองรับ-ซับน้ำคาวปลาไม่ ให้ไหลเปื้อน	47.9	1.7	4.1	7.4	38.8	3.12	1.89
5. สังเกตสี ลักษณะ และจำนวนน้ำคาว- ปลา	68.6	2.5	5.0	3.3	20.7	3.95	1.65
6. ดูแลอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายใน ระหว่างอยู่ไฟ วันละ 2 ครั้ง	98.3	0.0	0.0	0.0	1.7	4.93	0.51
7. ดูแลไม่ให้เต้านมคัดตึงให้ลูกดูดนม หรือใช้เครื่องดูดน้ำนมออก	91.7	5.0	0.0	0.8	2.5	4.82	0.70

3. ด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรม

จากการศึกษาพบว่า การรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับการปฏิบัติปานกลางถึงมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D.= 0.81) โดยหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้ปฏิบัติกิจกรรมเกือบทุกวันและทุกวัน ซึ่งถือว่าปฏิบัติได้ถูกต้อง ได้แก่ การทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน หุงข้าว ธุบ่าน ซักผ้า ร้อยละ 76.0 นอนหลับพักผ่อนตอนกลางคืนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ร้อยละ 64.4 นอนหลับพักผ่อนตอนกลางวันอย่างน้อยวันละ 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 57.8 ส่วนการออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงร้อยละ 19.0 และกิจกรรมที่หญิงหลังคลอดปฏิบัติเป็นบางวัน ซึ่งถือว่าปฏิบัติเหมาะสมน้อย ได้แก่ นอนหลับพักผ่อนตอนกลางคืนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ร้อยละ 35.6 รองลงมาคือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 32.2 ส่วนการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมได้แก่ ออกกำลัง

กายอย่างสม่ำเสมอปฏิบัติไม่เหมาะสมร้อยละ 62 นอนพักผ่อนตอนกลางวันอย่างน้อยวันละ 1½-1 ชั่วโมง ร้อยละ 30.6 ทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน หุงข้าว ถูบ้าน ซักผ้า ร้อยละ 18.2 ตามลำดับ สำหรับการหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม ที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง คือการยกของหนัก เช่น ถังน้ำ ตะกร้าเสื้อผ้าร้อยละ 67.0 ขณะเดียวกันหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยยกของหนัก เช่น ถังน้ำ ตะกร้าเสื้อผ้าถึงร้อยละ 24.8 โดยสรุปจะเห็นได้ว่า ส่วนใหญ่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยปฏิบัติกิจกรรมการพักผ่อนและการมีกิจกรรมได้เหมาะสมปานกลาง แต่บางกิจกรรมยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกาย การนอนตอนกลางวัน การยกของหนัก ซึ่งอาจเกิดจากไม่มีเวลา มีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ได้แสวงหาความรู้เนื่องจากระยะนี้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องรับภาระเลี้ยงดูบุตรและรักษาสุขภาพภรรยา การศึกษานำร่องก็พบเช่นกันว่า ส่วนใหญ่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยใช้เวลาดูแลบุตรทั้งกลางวันกลางคืน เนื่องจากเป็นบุตรคนแรกจึงให้ความสำคัญกับการใช้เวลาในการพักผ่อนน้อยลง รายละเอียดแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปด้านการรักษาไว้ซึ่งการรักษาสสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรมโดยจำแนกเป็นรายชื่อ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ที่จำเป็นโดยทั่วไป	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรม							
1. นอนพักผ่อนตอนกลางวันอย่างน้อยวันละ 1½-1 ชั่วโมง	53.7	4.1	11.6	6.6	24.0	3.57	1.70
2. นอนหลับพักผ่อนตอนกลางคืนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง	57.0	7.4	20.7	14.9	0.0	4.06	1.17
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	18.2	0.8	19.0	13.2	48.8	2.26	1.51
4. ทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน หุงข้าว ถูบ้าน ซักผ้า	71.9	4.1	5.8	2.5	15.7	4.14	1.51
5. การยกของหนัก เช่น ถังน้ำ ตะกร้าเสื้อผ้า	16.5	8.3	8.3	2.5	64.5	3.90	1.59

4. ด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

จากการศึกษาพบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.76) ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการปฏิบัติถูกต้องร้อยละ 70 ขึ้นไป คือ สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนในครอบครัว ร้อยละ 90.9 เข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัวและเครือข่าย ร้อยละ 81.0 จัดหาเวลาว่างในแต่ละวันให้ตนเองในการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 79.3 พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านในโอกาสต่างๆ เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ร้อยละ 76.9 ส่วนการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องเป็นกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องแต่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยปฏิบัติได้ระดับคะแนนปฏิบัติน้อยหรือไม่ปฏิบัติ คือ พบว่า การใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูแลบุตรจนไม่มีเวลาพบปะสนทนากับคนอื่น ๆ ร้อยละ 60.4 สำหรับกิจกรรมที่ควรปฏิบัติแต่ส่วนใหญ่ยังไม่เหมาะสมคือ ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูแลบุตรจนไม่มีเวลาพบปะสนทนากับคนอื่น ๆ ร้อยละ 29.8 พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านในโอกาสต่างๆ เช่น รับประทานอาหารกัน ร้อยละ 14.9 การเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัวและเครือข่าย ร้อยละ 14.0 จัดหาเวลาว่างในแต่ละวันให้ตนเองในการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 10.8 โดยสรุปพบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยยังปฏิบัติกิจกรรมไม่เหมาะสมหลายประการ โดยเฉพาะการใช้เวลาส่วนใหญ่เลี้ยงดูบุตรจนไม่มีเวลาพบปะสนทนากับคนอื่น ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก การจัดเวลาว่างในการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือพิมพ์ หรือพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน อาจเป็นเพราะต้องปรับตัวต่อภาระ บทบาทการเป็นมารดาซึ่งมีประสบการณ์น้อยในการเลี้ยงดูบุตร และยังจัดแบ่งเวลาได้ไม่เหมาะสม

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยจำแนกเป็นรายชื่อ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ที่จำเป็นโดยทั่วไป	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการใช้ เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับ ผู้อื่น							
1. จัดหาเวลาว่างในแต่ละวันให้ตนเองใน การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือ	70.2	9.1	9.9	2.5	8.3	4.30	1.25
2. สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคน ในครอบครัว	86.8	4.1	6.6	2.5	0.0	4.75	0.68
3. พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านในโอกาส ต่าง ๆ เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน	71.9	5.0	8.3	12.4	2.5	4.31	1.19
4. เข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัว และเครือญาติ	75.2	5.8	5.0	4.1	9.9	4.32	1.33
5. ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูแลบุตรจนไม่ มีเวลาพบปะสนทนากับคนอื่น ๆ	20.7	9.1	9.9	5.0	55.4	3.65	1.66

5. ด้านการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ

จากการศึกษาพบว่า การป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพในระยะหลังคลอดมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.41$, S.D. = 0.53) มีดังนี้ งดมีเพศสัมพันธ์ในระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ ร้อยละ 100 เอาใจใส่ในสุขภาพตนเองเมื่อไม่สบายไปพบแพทย์ หรือพักผ่อนร้อยละ 98.4 รับประทานยาที่ได้จากโรงพยาบาลเท่านั้น ร้อยละ 88.4 สังเกตลักษณะอาการผิดปกติของร่างกายหลังคลอดเช่น มีไข้ แผลฝีเย็บบวมแดง เต้านมบวมแดง ร้อยละ 87.6 การปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟ เช่น ระวังไฟลุก การขาดน้ำร้อยละ 85.9 ตรวจดูการลดขนาดของมดลูกโดยใช้มือคลำท้องว่ามีขนาดเล็กลงเรื่อย ปฏิบัติถูกต้องร้อยละ 53.7 ส่วนที่พบว่ายังปฏิบัติไม่เหมาะสมคือ ปฏิบัติน้อยและไม่ปฏิบัติ ได้แก่ การตรวจดูการลดขนาดของมดลูก โดยใช้มือคลำท้องว่ามีขนาดเล็กลงเรื่อยๆ พบร้อยละ 38.0 การขึ้นลงบันไดที่สูงๆ ขณะที่ร่างกายอ่อนเพลียหรือยกของหนัก พบร้อยละ 21.5 การระวังไฟลุก การขาดน้ำ พบร้อยละ 14.0 รับประทานยาที่ได้จากโรงพยาบาลเท่านั้น ร้อยละ 8.2 เอาใจใส่ในสุขภาพตนเองเมื่อไม่สบายไปพบแพทย์หรือพัก

ผ่อน สังเกตอาการผิดปกติของร่างกายหลังคลอด เช่น มีไข้ แผลฝีเย็บบวมแดง เต้านมบวมแดง พบเท่ากันร้อยละ 1.6 สำหรับกิจกรรมที่ควรงดเว้น ซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยปฏิบัติได้ถูกต้องคือ การขึ้นลงบันไดที่สูงๆ ขณะที่ร่างกายอ่อนเพลีย หรือยกของหนัก ร้อยละ 71.0 โดยสรุปจะเห็นได้ว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองด้านการป้องกันอันตรายต่อหน้าที่และสวัสดิภาพได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็ยังพบว่าการปฏิบัติไม่เหมาะสมในบางกิจกรรมโดยเฉพาะการสังเกตภาวะแทรกซ้อน การป้องกันอันตรายต่างๆ เช่น ยกของหนัก ขึ้นลงบันได รับประทานยาอื่นๆ อาจเนื่องจากขาดการส่งเสริมสนับสนุนหรือแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ พยาบาลในเรื่องการสังเกตอาการแทรกซ้อนหรือการระมัดระวังอันตรายต่างๆ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปด้านการป้องกันอันตรายต่อชีวิตหน้าที่และสวัสดิภาพ โดยจำแนกเป็นรายข้อ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ที่จำเป็นโดยทั่วไป	ปฏิบัติ มากที่สุด ร้อยละ	ปฏิบัติ มาก ร้อยละ	ปฏิบัติ ปาน กลาง ร้อยละ	ปฏิบัติ น้อย ร้อยละ	ไม่ ปฏิบัติ ร้อยละ	$\bar{X}$ ร้อยละ	S.D. ร้อยละ
ด้านการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ							
1. เอาใจใส่ในสุขภาพตนเอง เมื่อไม่ สบายไปพบแพทย์หรือพักผ่อน	96.7	1.7	0.0	0.8	0.8	4.92	0.46
2. สังเกตลักษณะอาการผิดปกติของร่าง กายหลังคลอด เช่น มีไข้ แผลฝีเย็บ บวมแดง เต้านมบวมแดง	86.8	0.8	5.8	0.8	0.8	4.62	1.05
3. ตรวจสอบการลดขนาดของมดลูก โดยใช้ มือคลำหน้าท้องว่ามีขนาดเล็กลง เรื่อยๆ	52.9	0.8	8.3	6.6	31.4	3.37	1.82
4. ปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟ เช่น ระวังไฟ ลุก การขาดน้ำ	85.1	0.8	0.0	0.0	14.0	4.43	1.39
5. งดมีเพศสัมพันธ์ในระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์	97.5	2.5	0.0	0.0	0.0	4.97	0.15
6. ขึ้นลงบันไดที่สูงๆ ขณะที่ร่างกายอ่อน เพลียหรือยกของหนัก	18.2	3.3	7.4	4.1	66.9	3.98	1.59

ตารางที่ 8 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปด้านการป้องกันอันตรายต่อชีวิตหน้าที่และสวัสดิภาพ โดยจำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ที่จำเป็นโดยทั่วไป	ปฏิบัติ มากที่สุด ร้อยละ	ปฏิบัติ มาก ร้อยละ	ปฏิบัติ ปาน กลาง ร้อยละ	ปฏิบัติ น้อย ร้อยละ	ไม่ ปฏิบัติ ร้อยละ	$\bar{X}$ ร้อยละ	S.D. ร้อยละ
7. รับประทานยาที่ได้รับจากโรงพยาบาล เท่านั้น	85.1	3.3	3.3	0.8	7.4	4.57	1.12

6. ด้านการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนากาให้ถึงขีดสุด

จากการศึกษาพบว่า การส่งเสริมหน้าที่และพัฒนากาให้ถึงขีดสูงสุด มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลางหรือมาก ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 0.73) หลังคลอดที่มีอายุน้อยปฏิบัติตัวได้ถูกต้องดังนี้ เมื่อเต้านมคัดตึงให้บุตรดูดนมร้อยละ 94.2 อยู่ไฟหลังคลอดร้อยละ 85.1 แสวงหาความรู้จากทีมสุขภาพ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 60.4 ประคบเต้านมด้วยความร้อนและเย็นเมื่อเต้านมคัดตึงร้อยละ 60.3 บริหารร่างกายหลังคลอดอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 27.3 อบตัวหลังคลอดด้วยสมุนไพร ร้อยละ 24.8 ใช้ผ้ารัดหน้าท้องและ/หรือใส่ยกทรงไว้ตลอดมีเพียงร้อยละ 17.3

กิจกรรมการดูแลตนเองที่ไม่ได้ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ได้แก่ ใช้ผ้ารัดหน้าท้องและหรือใส่ยกทรงไว้ตลอดไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยร้อยละ 80.2 อบตัวหลังคลอดด้วยสมุนไพรไม่ปฏิบัติถึงร้อยละ 75.2 บริหารร่างกาย หลังคลอดอย่างสม่ำเสมอไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติร้อยละ 66.1 การประคบเต้านมด้วยความร้อนและเย็นเมื่อเต้านมคัดตึงไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติร้อยละ 34.8 ส่วนการแสวงหาความรู้จากทีมสุขภาพ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติร้อยละ 28.9 จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมหลายกิจกรรมที่หญิงหลังคลอดอายุน้อยยังปฏิบัติไม่เหมาะสม ได้แก่ การใช้ผ้ารัดหน้าท้องหรือใส่ยกทรง การบริหารร่างกาย การประคบเต้านม ซึ่งในการศึกษานำร่องพบว่าการปฏิบัติน้อยด้วย การขาดความรู้จากทีมสุขภาพน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยขาดการปฏิบัติกิจกรรมที่ถูกต้องในการดูแลตนเอง

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปด้านการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนการให้ถึงขีดสุด โดยจำแนกเป็นรายข้อ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ที่จำเป็นโดยทั่วไป	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนการให้ถึงขีดสุด							
1. อบอุ่นหลังคลอดด้วยสมุนไพร	24.0	0.8	0.0	0.0	75.2	1.98	1.72
2. ทำนอยุ่ไฟหลังคลอด	85.1	0.0	0.0	0.0	14.9	4.40	1.72
3. ประคบเต้านมด้วยความร้อนและเย็น เมื่อเต้านมคัดตึง	60.3	0.0	5.0	1.7	33.1	3.52	1.87
4. เมื่อนมคัดตึงให้บุตรดูดนม	90.9	3.3	2.5	0.0	3.3	4.78	0.78
5. บริหารร่างกายหลังคลอดอย่างสม่ำเสมอ	27.3	0.0	6.6	7.4	58.7	2.29	1.74
6. ใช้ผ้ารัดหน้าท้องและ/หรือ ใส่ยกทรง ไว้ตลอด	14.0	3.3	2.5	5.8	74.4	1.76	1.45
7. แสวงหาความรู้จากทีมสุขภาพ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	55.4	5.0	10.7	5.8	23.1	3.63	1.69

4.1.2.2 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ

จากการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ อยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.25$, S.D.= 0.40) โดยหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติกิจกรรมที่ถูกต้อดั่งนี้ การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมที่คงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาทตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมที่คงไว้ซึ่งความเป็นตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการทั้งโดยรวมและรายด้าน

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง	$\bar{X}$	S.D.
การดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ	4.25	0.40
1. การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง	3.51	0.70
2. การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง	4.24	0.87
3. การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง	4.64	0.49
4. การปฏิบัติกิจกรรมที่คงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาทของตนเอง	4.60	0.39

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ ซึ่งมีทั้งหมด 4 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านการปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลางหรือมาก ($\bar{X} = 3.51$, S.D.= 0.70) โดยหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ถูกต้องเรียงลำดับดังนี้ สวมเสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่นเกินไป สวมใส่สบาย ขนาดพอเหมาะกับร่างกาย ร้อยละ 95.8 มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ คล่องแคล่ว ร้อยละ 94.2 สนใจดูแลความสะอาดของเส้นผม ตัดตกแต่งและจัดทรง ร้อยละ 83.5 แต่งหน้าทาแป้งเป็นปกติ เช่น ก่อนคลอด ร้อยละ 66.1 ระวังร่างกาย มิให้อยู่บริเวณแดดนานๆ ทาครีมกันแดด ร้อยละ 31.5 ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่มขึ้น จัดส่วนเกินของร่างกายด้วยการบริหารนั้นๆ และทาครีมน้ำมันทาผิวบริเวณหน้าท้อง สะโพกที่แตกลาย ร้อยละ 25.6 ส่วนการที่ไม่เหมาะสมในกิจกรรมที่ควรปฏิบัติได้แก่ ทาครีมด้วยน้ำมันทาผิวบริเวณหน้าท้อง สะโพกที่แตกลาย ร้อยละ 73.6 การจัดส่วนเกินของร่างกายด้วยการบริหารส่วนนั้นๆ ร้อยละ 68.6 ระวังร่างกายมิให้อยู่บริเวณแดดนานๆ ทาครีมกันแดด ร้อยละ 62 จะเห็นได้ว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยยังปฏิบัติกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการรักษาผิวพรรณความสวยงามของร่างกายทั้งที่วัยนี้จะสนใจความสวยงาม รูปร่างหน้าตาของตนเองมากกว่าวัยอื่น อาจเป็นเพราะไม่มีเวลาในการดูแลตนเอง เนื่องจากต้องเลี้ยงดูบุตรซึ่งเป็นบุตรคนแรก จึงจัดแบ่งเวลาเป็นส่วนตัวกับภาระหน้าที่บทบาทมารดาไม่ได้ ซึ่งโดยปกติวัยรุ่นช่วงนี้จะสนใจตนเองในด้าน

ภาพลักษณ์ ข้อจำกัดของเวลา และภาระกิจการเป็นมารดาอายุน้อย จึงอาจเป็นอุปสรรคในการดูแลตนเองดังกล่าว

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการด้านการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง จำแนกเป็นรายชื่อ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสุด							
1. ทานสวมเสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่นเกินไป							
สวมใส่สบาย ขนาดพอเหมาะกับ ร่างกาย	95.0	0.8	0.8	1.7	1.7	4.86	0.66
2. ทาครีมด้วยน้ำมันทาผิวบริเวณหน้า							
ท้อง สะโพก ที่แตกลาย	25.6	0.0	0.8	0.0	73.6	2.04	1.75
3. มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการทำ							
กิจกรรมต่าง ๆ คล่องแคล่ว	88.4	5.8	5.8	0.0	0.0	4.82	0.51
4. สนใจดูแลความสะอาดของเส้นผม ตัด							
ตกแต่งและจัดทรง	77.7	5.8	5.8	5.0	5.8	4.44	1.16
5. ระวังร่างกายมิให้อยู่บริเวณแดดนาน ๆ							
ทาครีมกันแดด	29.8	1.7	6.6	1.7	60.3	2.38	1.81
6. แต่งหน้าทาแป้งเป็นปกติ เช่น ก่อน							
คลอด	65.3	0.8	5.0	2.5	26.4	3.76	1.77
7. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่มขึ้น ขจัด							
ส่วนเกินของร่างกายด้วยการบริหาร ส่วนนั้น ๆ	25.6	0	5.8	10.7	57.9	2.24	1.70

2. ด้านการปฏิบัติกิจกรรมการรักษาไว้ซึ่งความเป็นตนเอง ผลการศึกษาพบว่า การรักษาไว้ซึ่งความเป็นตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.87) มีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น การแต่งกาย การรับประทานอาหารร้อยละ 89.2 ปรีกษาขอคำแนะนำหรือ

ความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเมื่อมีปัญหา ร้อยละ 80.2 ส่วนการไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติ
น้อยคือปฏิบัติไม่เหมาะสมในการรักษาไว้ซึ่งความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง
พบว่า ไม่ยอมรับฟังเหตุผลและหนีปัญหาเมื่อมีความขัดแย้งไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติ
ร้อยละ 71.9 รองลงมาคือจะร้องไห้โวยวายทุกครั้งที่เผชิญปัญหาไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติ
ร้อยละ 71.1 ส่วนกิจกรรมที่ปฏิบัติไม่เหมาะสม ซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยปฏิบัติมาก
หรือมากที่สุด ได้แก่ จะร้องไห้โวยวายทุกครั้งที่เผชิญปัญหาร้อยละ 24 ไม่ยอมรับฟังเหตุผล
และหนีปัญหาเมื่อมีความขัดแย้ง ร้อยละ 19

รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการ
ดูแลตนเองที่จำเป็นโดยตามระยะพัฒนาการด้านการรักษาไว้ซึ่งความเป็นตนเอง
จำแนกเป็นรายข้อ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการรักษาไว้ซึ่งความเป็นตนเอง							
1. จะร้องไห้โวยวายทุกครั้งที่เผชิญปัญหา	18.2	5.8	5.0	8.3	62.8	3.91	1.60
2. ไม่ยอมรับฟังเหตุผลและหนีปัญหาเมื่อ มีความขัดแย้ง	16.5	2.5	9.1	1.7	70.2	4.06	1.54
3. ปรึกษาขอคำแนะนำหรือความช่วยเหลือ จากบุคคลรอบข้างเมื่อมีปัญหา	74.4	5.8	9.1	0.8	9.9	4.33	1.28
4. มีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น การแต่งกาย การรับ ประทานอาหาร	82.6	6.6	7.4	1.7	1.7	4.66	0.82

3. ด้านการปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง ผลการศึกษาพบว่า
การคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด
($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.49) หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะเป็นคนเลือกเสื้อผ้าด้วยตนเอง
ร้อยละ 99.1 เลี้ยงบุตรด้วยตนเอง ดูแลบุตรเมื่อขับถ่าย หิว พักผ่อน ทำความสะอาด
ร่างกายได้ ร้อยละ 95.8 ช่วยเหลือเพื่อนบ้านและผู้อื่นเสมอเมื่อมีโอกาสร้อยละ 82.3 มี
ส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับอาหารที่ทานรับประทานร้อยละ 76.0 มีเพียงส่วนน้อย
ร้อยละ 12.4 ที่ไม่ได้ปฏิบัติหรือปฏิบัติเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับ

อาหารที่รับประทาน การปฏิบัติเกี่ยวกับเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง เลือกเสื้อผ้าด้วยตนเองพบ
น้อยมากที่ไม่ปฏิบัติ ร้อยละ 0.8 การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเองปฏิบัติ
ได้ถูกต้องเป็นส่วนมาก

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรม
การดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการด้านการคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง
จำแนกเป็นรายชื่อ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ	ปฏิบัติ มากที่สุด ร้อยละ	ปฏิบัติ มาก ร้อยละ	ปฏิบัติ ปาน กลาง ร้อยละ	ปฏิบัติ น้อย ร้อยละ	ไม่ ปฏิบัติ ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง							
เอง							
1. เลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง ดูแลบุตรเมื่อ ขับถ่าย หิว พักผ่อน ทำความสะอาด ร่างกายได้	91.7	4.1	2.5	0.8	0.8	4.85	0.57
2. มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับ อาหารที่ท่านรับประทาน	70.2	5.8	11.6	1.7	10.7	4.23	1.34
3. ท่านจะเป็นคนเลือกเสื้อผ้าด้วยตนเอง	98.3	0.8	0.0	0.0	0.8	4.95	0.37
4. ช่วยเหลือเพื่อนบ้านและผู้อื่นเสมอเมื่อ มีโอกา	79.3	3.3	12.4	3.3	1.7	4.55	0.94

4. ด้านการปฏิบัติกิจกรรมการคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือ

จากการศึกษาพบว่า การคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ใน
ระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$, S.D.=0.39) โดยหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมี
การปฏิบัติกิจกรรมเกือบทุกวันและทุกวัน คือ ปฏิบัติได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่คือ ให้นมบุตร
ทุกครั้งที่บุตรต้องการ ร้อยละ 100 สังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับบุตร เช่น ท้องอืด
ท้องเสีย ปวดท้อง ลื่นเป็นผ้า ร้อยละ 97.5 สนใจเอาใจใส่ต่อบุตร เรียนรู้พฤติกรรมบุตร
โอ้อุ้มอยู่เสมอ สัมผัสบุตรด้วยความอ่อนโยน และดูแลซักผ้าอ้อม ผ้าขนหนูให้สะอาดอยู่
เสมอ นำเครื่องนอนผึ่งแดด ทำความสะอาดเมื่อเปื้อกชื้น ร้อยละ 98.4 เมื่อบุตรร้องไห้
รับมาดูแลทุกครั้ง ร้อยละ 98.3 - อาบน้ำสระผมให้บุตรวันละ 1-2 ครั้ง (ยกเว้นมีไข้)

ร้อยละ 93.6 ส่งเสริมสามีให้ช่วยเลี้ยงดูบุตรและกระตุ้นสมาชิกในครอบครัวให้มีส่วนร่วมในการดูแลบุตร ร้อยละ 80.2 ร้อยละ 79.4 ตามลำดับ พบว่าร้อยละ 78.5 สนใจตำราการเลี้ยงดูบุตร ปรัชญาพุดคุยกับสามี มารดา ญาติ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สุขภาพเกี่ยวกับวิธีเลี้ยงดูบุตร ส่วนการปฏิบัติหน้าที่ภรรยาดูแลอาหาร ความสะอาด ที่อยู่อาศัย และเอาใจใส่ต่อสามี จัดเวลาเป็นส่วนตัวในการอยู่ร่วมกับสามีร้อยละ 68.6 และร้อยละ 65.3 ตามลำดับ สรุปได้ว่าการปฏิบัติกิจกรรมได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ มีส่วนน้อยที่ยังปฏิบัติไม่เหมาะสม ได้แก่ การปฏิบัติที่ภรรยาดูแลอาหาร ความสะอาดที่อยู่อาศัยและเอาใจใส่ต่อสามี ปฏิบัติไม่เหมาะสมร้อยละ 21.5 จัดเวลาเป็นส่วนตัวในการอยู่ร่วมกับสามี ปฏิบัติไม่เหมาะสมร้อยละ 19.8 กระตุ้นสมาชิกในครอบครัวให้มีส่วนร่วมในการดูแลบุตร ปฏิบัติไม่เหมาะสมร้อยละ 13.2 สนใจศึกษาตำราการเลี้ยงดูบุตร ปรัชญาพุดคุยกับสามี มารดา ญาติ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร ปฏิบัติไม่เหมาะสมร้อยละ 8.3 ส่งเสริมให้สามีมีส่วนร่วมเลี้ยงดูบุตร ปฏิบัติไม่เหมาะสมร้อยละ 5.8

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาทของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่ปฏิบัติไม่เหมาะสมนั้น เป็นการปฏิบัติหน้าที่ภรรยา จากการสัมภาษณ์ขณะเก็บข้อมูลทราบว่า บางคนได้รับการดูแลทุก ๆ อย่างจากสามี โดยที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยไม่ต้องปฏิบัติหรือดูแลสามี แต่หากพิจารณาการจัดเวลาเป็นส่วนตัวในการอยู่ร่วมกับสามี พบว่ามีส่วนน้อยที่สามีทำงานนอกบ้านจึงมีเวลาอยู่ส่วนตัวไม่เหมาะสม ซึ่งอาจเกิดเหตุการณ์นี้ในระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ ที่มีข้อจำกัดนี้

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการด้านการคงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาท จำแนกเป็นรายข้อ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ	ปฏิบัติ มากที่สุด ร้อยละ	ปฏิบัติ มาก ร้อยละ	ปฏิบัติ ปาน กลาง ร้อยละ	ปฏิบัติ น้อย ร้อยละ	ไม่ ปฏิบัติ ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.
ด้านการคงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาท							
1. สนใจเอาใจใส่ต่อบุตร เรียนรู้ พฤติกรรมบุตร โอบอุ้มอยู่เสมอ สัมผัสบุตรด้วยความอ่อนโยน	96.7	2.5	0.0	0.8	0.0	4.95	0.31
2. เมื่อบุตรร้องไห้ ท่านจะรีบมาดูแลบุตรทุก ครั้ง	95.0	3.3	1.7	0.0	0.0	4.93	0.30
3. ให้นมบุตรทุกครั้งที่บุตรต้องการ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	5.00	0.00
4. อาบน้ำ สระผมให้บุตรวันละ 1-2 ครั้ง (ยกเว้นมีไข้)	90.1	2.5	4.1	1.7	1.7	4.77	0.74
5. ดูแลหรือซักผ้าอ้อม ผ้าขนหนูให้ สะอาดอยู่เสมอ นำเครื่องนอนผึ่งแดด ทำความสะอาดเมื่อเปื้อกชื้น	96.7	1.7	0.0	0.8	0.8	4.93	0.42
6. สังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับบุตร เช่น ท้องอืด ท้องเสีย ปวดท้อง ลื่น เป็นผ้า ฯลฯ	97.5	0.0	0.0	0.0	2.5	4.90	0.62
7. กระตุ้นสมาชิกในครอบครัวให้มีส่วน ร่วมในการดูแลบุตร	74.4	5.0	7.4	2.5	10.7	4.29	1.34
8. สนใจศึกษาดำรงการเลี้ยงดูบุตร ปรึกษาพูดคุยกับสามี มารดา ญาติ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ เกี่ยวกับวิธีเลี้ยงดูบุตร	70.2	8.3	13.2	2.5	5.8	4.34	1.16
9. ส่งเสริมให้สามีมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดู บุตร	75.2	5.0	14.0	1.7	4.1	4.45	1.06
10. จัดเวลาเป็นส่วนตัวในการอยู่ร่วมกับ สามี	63.6	1.7	14.9	12.4	7.4	4.01	1.40
11. ปฏิบัติหน้าที่การรยาดูแลอาหาร ความ สะอาดที่อยู่อาศัย และเอาใจใส่ต่อสามี	66.1	2.5	9.9	9.1	12.4	4.00	1.50

เมื่อพิจารณาโดยรวมของการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.12$, S.D.= 0.32) เมื่อพิจารณารายด้านคือ การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปมีระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.04$, S.D. = 0.37) ส่วนด้านการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการมีระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.25$, S.D.= 0.40)

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย โดยรวม

การปฏิบัติกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.
การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป	4.04	0.37
การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ	4.25	0.40
การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองโดยรวม	4.12	0.32

4.1.3 ภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

จากการศึกษาภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินภาวะสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับปกติหรือสมบูรณ์ ($\bar{X} = 4.52$, S.D.= 0.28) เรียงลำดับคือภาวะสุขภาพด้านสังคม ซึ่งมีค่าคะแนนเฉลี่ยในระดับดีหรือดีมาก ($\bar{X} = 4.31$, S.D.= 0.41) แสดงถึงภาวะสมบูรณ์ของสุขภาพด้านสังคม ส่วนภาวะสุขภาพด้านจิตใจมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดีหรือดีมาก ($\bar{X} = 4.23$, S.D. 0.65) แสดงถึงภาวะสมบูรณ์ของสุขภาพด้านจิตใจ สุขภาพด้านร่างกายพบค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับปกติหรือสมบูรณ์ ($\bar{X} = 4.82$, S.D.= 0.17) คือหญิงหลังคลอดมีการรับรู้ถึงภาวะสุขภาพร่างกายเกี่ยวกับอาการและอาการแสดงที่ปกติ ซึ่งสามารถทำได้เองทั้งหมด โดยไม่มีคนคอยช่วยเหลือ

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนประเมินภาวะสุขภาพในภาพรวมโดยจำแนกรายด้าน

ภาวะสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.
1. ภาวะสุขภาพโดยรวม	4.52	0.28
2. ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย	4.82	0.17
3. ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ	4.23	0.65
4. ภาวะสุขภาพด้านสังคม	4.31	0.41

4.1.3.1 ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย

จากการศึกษาพบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการรับรู้ภาวะสมบูรณ์ด้านร่างกายภายหลังการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ หลังคลอด 6-8 สัปดาห์ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.82$, S.D.= 0.17) คือมีการรับรู้ถึงอาการและอาการที่แสดงถึงความปกติของร่างกายหรือความสมบูรณ์หลังคลอด ส่วนค่าเฉลี่ยด้านความสามารถในการดูแลช่วยเหลือบุตรอยู่ในระดับที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยด้านความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันด้วยตนเอง พบว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีความสามารถทำได้เองเป็นส่วนใหญ่ มีคนคอยช่วยเหลือบางครั้งในการดูแลช่วยเหลือบุตร

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 17

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพ
และความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมด้านร่างกาย จำแนกเป็นรายด้าน

ภาวะสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.
ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย	4.82	0.17
1. ภาวะสมบูรณ์ด้านร่างกาย ภายหลังการการ ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ หลังคลอด 6-8 สัปดาห์	4.92	0.11
1.1 การรับรู้ถึงความสมบูรณ์ด้านร่างกาย ของหญิงหลังคลอดอายุน้อย	4.88	0.14
1.2 การรับรู้สุขภาพร่างกายจากการ บันทึกข้อมูลการตรวจหลังคลอด	4.97	0.08
2. ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำ วันด้วยตนเอง	4.49	0.60
3. ความสามารถในการดูแลช่วยเหลือบุตร	4.94	0.21

ภาวะสุขภาพด้านร่างกายจำแนกเป็นรายด้าน มี 3 ด้านดังนี้

1. ด้านการรับรู้ถึงความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จากการศึกษาพบว่า หญิงหลังคลอดประเมินความสมบูรณ์ด้านร่างกายในภาพรวมคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับที่มีความปกติหรือสมบูรณ์ ($\bar{X} = 4.88$, S.D. = 0.14) และมีอาการผิดปกติเล็กน้อย เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้องหย่อนร้อยละ 21.5 ถ่ายอุจจาระไม่สม่ำเสมอร้อยละ 20.7 ออกกำลังกายแล้วรู้สึกเพลียร้อยละ 16.5 รูปร่างและน้ำหนักมากขึ้นหรือลดลงกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 14.0 ปวดมดลูกบ้างร้อยละ 9.1 และเต้านมคัดตึงปวดเล็กน้อยร้อยละ 8.3 และมีหญิงหลังคลอดเพียงร้อยละ 0.8 ที่มีอาการผิดปกติ รับรู้ว่าผิดปกติปานกลาง เช่น ปวดมดลูกและยังมีน้ำคาวปลา, การไหลนํานมไม่เพียงพอ, น้ำคาวปลามีสีแดงและมีกลิ่นเล็กน้อย น้ำหนักสูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์มาก, ออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อย และอวัยวะเพศยังไม่กลับสู่สภาพปกติ สำหรับการออกกำลังกายผลการศึกษาไม่ตรงกับการบริหารร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรม ทั้งนี้เนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรับรู้การออกกำลังกายว่าเป็นการกระทำกิจกรรมต่างๆ ด้วย ส่วนการบันทึกข้อมูลจากการตรวจร่างกายทางการแพทย์ ในรายงานผลการตรวจหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ พบว่าส่วนใหญ่มีความสมบูรณ์ มีอาการผิดปกติเล็กน้อยดังนี้ เต้านมคัดตึงร้อยละ 5.8 ความดันโลหิตน้อยกว่า 100/80 หรือมากกว่า 120/80 ร้อยละ 2.5 และพบว่าแผลฝีเย็บมีความผิดปกติปานกลางถึงรุนแรง คือมีแผลแดง ร้อยละ 0.8 ซึ่งผลการบันทึกนี้ เมื่อนำไปพิจารณารวมกับการรับรู้ความสมบูรณ์ของร่างกายของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จะเห็นได้ว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ประเมินภาวะสุขภาพด้านร่างกายและรับรู้ต่อความผิดปกติปานกลางถึงรุนแรง ร้อยละ 0.8 ในด้านการออกกำลังกาย อวัยวะเพศ น้ำคาวปลา รูปร่างและน้ำหนักตัว สิ่งผิดปกติแม้ว่าจะพบว่ามีส่วนน้อย แต่แสดงให้เห็นว่า ภาวะแทรกซ้อนหลังคลอดที่มีอาการผิดปกตินั้นอาจเกิดขึ้นได้ในหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย Bobak และ Jensen (1991) ก็พบว่า มารดาวัยรุ่นมักมีการดูแลตนเองไม่เหมาะสม เสี่ยงต่ออันตรายและภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์ คลอดและหลังคลอด ผลการศึกษานี้จึงเป็นการยืนยันได้ว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีภาวะเสี่ยงต่อความผิดปกติหลังคลอด

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 18

ตารางที่ 18 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการประเมินด้านการรับรู้ถึงความสำเร็จทางด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จำแนกเป็นรายข้อ

ความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย	ปกติ	ผิด				$\bar{X}$	S.D.
		ผิดปกติเล็กน้อย	ปกติปานกลางถึงรุนแรง	ผิดปกติมาก	ผิดปกติมากที่สุด		
		ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ		

ด้านการรับรู้ถึงความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดอายุน้อย							
1) มดลูกหดตัวดี มีอาการ	หดตัวดี ไม่ปวด	ปวดบ้าง	ปวดมดลูก ยังมีน้ำคาวปลา	ปวดมดลูกมาก น้ำคาวปลาสีแดงหรือสีเขียวปนแดง	ปวดมดลูกมากมีไข น้ำคาวปลาออกมาก		
	90.9	9.1	0.0	0.0	0.0	4.90	0.28
2) การไหลของน้ำนม	เพียงพอเลี้ยงบุตร	บางครั้งไม่พอ	ไม่เพียงพอ	มีน้ำนมเล็กน้อย	ไม่มีน้ำนม		
	96.7	2.5	0.8	0.0	0.0	4.95	0.23
3) เต้านม	ไม่คัดตึง ไม่ปวด	มีคัดตึงและปวดเล็กน้อย	คัดตึง น้ำนม ไม่ไหล ปวด	คัดตึง บวมแดง	มีฝีหรืออักเสบ เป็นหนอง		
	89.3	8.3	2.5	0.0	0.0	4.86	0.40
4) การขับถ่ายปัสสาวะ	ทุก 4-6 ช.ม.	ทุก 8 ช.ม.	ถ่ายบ่อย กระปิต กระปรอย	ถ่าย ปัสสาวะ แสบขัด	ถ่ายปัสสาวะเป็นเลือดสด ๆ		
	100	0.0	0.0	0.0	0.0	5.00	0.0
5) การขับถ่ายอุจจาระ	ทุกวัน	ขับถ่ายไม่สม่ำเสมอ	ถ่ายบ่อย	ถ่ายเป็นมูก ปนเลือด อุจจาระร่วง	ถ่าย อุจจาระ เป็นเลือดสด ๆ		
	79.3	20.7	0.0	0.0	0.0	4.79	0.40
6) การออกกำลังกาย	ทุกวัน ไม่เหนื่อย	ทำเป็นบางวันทำแล้วเพลีย	ทำบางวันทำแล้วเหนื่อย	ทำเล็กน้อย เหนื่อยมาก	ไม่ได้ทำก็เหนื่อย เพลีย		
	82.6	16.5	0.8	0.0	0.0	4.79	0.40

ตารางที่ 18 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการประเมินด้านการรับรู้ถึงความ
สมบูรณ์ทางด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

ความสมบูรณ์ทางด้าน ร่างกาย	ปกติ	ผิดปกติ เล็กน้อย	ผิดปกติ ปานกลาง ถึงรุนแรง	ผิดปกติ มาก	ผิดปกติ มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ		
7) น้ำคาวปลา	หยุดไหล หรือมีสี น้ำตาล อ่อนซีด ออกเล็กน้อย	น้ำคาว ปลาสีแดง จาง	น้ำคาว ปลามีกลิ่น เล็กน้อย	น้ำคาว ปลามีกลิ่น เหม็น	น้ำคาว ปลาสีแดง สด หรือ ออกมาก หรือกลิ่น เหม็น รุนแรง	4.95	0.25
8) รูปร่างและน้ำหนักตัว ท่านขณะนี้	ลดลงเล็กน้อย แต่ อยู่ในสัดส่วนปกติ	น้ำหนัก มากขึ้น หรือน้ำ- หนักลดลง กว่าเกณฑ์ น้ำหนัก มาตรฐาน	น้ำหนัก มากกว่า หลังคลอด ระยะแรก หรือน้ำ- หนักน้อย หรือต่ำกว่า หลังคลอด ระยะแรก 5 กก.	น้ำหนัก มากหรือ น้อยกว่า หลังคลอด ระยะแรก 10 กิโลกรัม	น้ำหนัก มากหรือ น้อยกว่า หลังคลอด ระยะแรก 15 กิโลกรัม	4.84	0.38
9) กล้ามเนื้อหน้าท้อง	กระชับ	หย่อน	ไม่กระชับ	ผื่นหน้า ท้องหย่อน	ผื่นหน้า ท้องหย่อน ยืด ขยาย	4.78	0.41
10) อวัยวะเพศ	กลับสู่ สภาพปกติ	มีอาการ เจ็บหรือ ปวดตึง	ยังไม่กลับ สู่สภาพ ปกติ	ปวดตึง ปวดหน่วง มาก	มีการอักเสบบริเวณ ช่องคลอด	4.92	0.29
การบันทึกข้อมูลจากการ ตรวจร่างกายทางการแพทย์ ในรายงานผลการตรวจหลัง คลอด 6-8 สัปดาห์ มีดังนี้							
1) อุณหภูมิของร่างกาย	36-37.2	37.3- 37.5	<37.5, >38.4	<38.5> >39.0	<39.1 >40.0	5.00	0.0
2) ความดันโลหิต	>100/80- <120/80	<100/80 >120/80	<100/70 >140/90	<90/60 >150/90	<90/50 >160/100	4.97	0.15

ตารางที่ 18 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการประเมินด้านการรับรู้ถึงความ
สมบูรณ์ทางด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

ความสมบูรณ์ทางด้าน ร่างกาย	ปกติ	ผิดปกติ เล็กน้อย	ผิดปกติ ปานกลาง ถึงรุนแรง	ผิดปกติ มาก	ผิดปกติ มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ		
3) ผลฝีเย็บ	แห้ง	บวมเล็กน้อย	แดง	แผลไม่ติด	แผลแยกมีหนอง		
	99.2	0.0	0.8	0.0	0.0	4.98	0.15
4) ตำแหน่งมดลูก	เข้าสู่ช่องกราน	เหนือหัว หน้า	ต่ำกว่า ระดับหัว หน้า	ต่ำกว่า ระดับ สะดือ ระดับ กลางเหนือ หัวหน้า	ต่ำกว่า ระดับ สะดือเล็ก น้อย		
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.00	0.0
5) เต้านม	อ่อนนุ่ม	คัดตึง	คัดตึงมาก	คัดตึง ปวดมาก	คัดตึง แข็ง เป็นไต		
	92.6	5.8	1.7	0.0	0.0	4.90	0.34

2. ด้านการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับทำได้เองเป็นส่วนใหญ่ มีคนคอยช่วยเหลือบางครั้ง ($\bar{X} = 4.49$, S.D. = 0.60) โดยหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทำด้วยตนเองทั้งหมดไม่ต้องมีคนช่วยและทำได้เองส่วนใหญ่เรียงลำดับดังนี้ การช่วยเหลือตัวเองในการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย ร้อยละ 100, ยกสิ่งของต่างๆ ที่ไม่หนัก ร้อยละ 91.0, ซักเสื้อผ้า ร้อยละ 89.3, ทำความสะอาดบ้าน ร้อยละ 87.6, การหุงข้าว ทำอาหาร ร้อยละ 71.9 ส่วนใหญ่หญิงหลังคลอดปฏิบัติได้เองทั้งหมด ส่วนการพักผ่อนพบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเข้านอนตามปกติตื่นได้ตามปกติในช่วงตอนกลางคืนสม่ำเสมอ และนอนตอนกลางวันทุกวันพบพักผ่อนนอนหลับร้อยละ 57.9 ซึ่งเป็นการรับรู้ด้านภาวะสุขภาพประจำวัน สำหรับการพักผ่อนที่น่าจะเป็นปัญหาของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยคือ การเข้านอนตื่นนอนไม่เป็นเวลา ไม่ได้นอนตอนกลางวันพบร้อยละ 42.1 อาจเป็นเพราะระยะหลังคลอดนี้มารดาวัยรุ่นต้องดูแลบุตรทั้งตอนกลางวันกลางคืน อยู่ระหว่างการปรับตัว การจัดแบ่งเวลาในชีวิตประจำวัน จากการศึกษาנרררก็พบว่า ผู้สูงอายุ มารดาของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีข้อห้ามแนะนำไม่ให้นอนตอนกลางวัน โดยเชื่อว่าจะทำให้ตัวเหลือง จึงอาจเป็นสาเหตุที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุ